



令和5年度 第2回

フレイル予防祭り

主催：金沢市



～みんなで楽しく
フレイルを学んで予防しよう！～



[対象] 金沢市民 子供も大人も気軽に来てね♪

無料



フレイルチェック体験コーナー
簡易版フレイルチェックで自分の状況を知ってみよう！

入退室自由！

専門職による

個別相談コーナー

おくすりのこと、お口のこと、栄養、
運動機能、認知症のこと…

フレイル予防について気軽に相談！

- 9:50～ フレイルとおくすり **新**
- 10:20～ お口の運動
- 10:50～ 栄養のお話し
- 11:20～ 筋力向上運動
- 11:50～ 社会参加(脳活プログラム)

輪投げやダーツ、ストラックアウト
音楽に合わせての体操(健康王国)体験
マグネット作り体験もできるよ♪

フレイル予防活動体験



情報提供コーナー

フレイル予防の
情報や取り組み紹介

[日時] 11月8日(水) 9:30～12:30

[会場] 駅西福祉健康センター3階 駅西健康ホール

(金沢市西念3-4-25) フレイル…加齢とともに心身の活力が低下した状態。

詳細は [金沢フレイル予防ネット](#) で検索！

URL <https://www.kanazawa-fureiruyobou.net>



[お問い合わせ先]

公益財団法人 **金沢健康福祉財団**
(金沢市大手町3-23)

TEL (076) 222-0102
FAX (076) 222-4366



この事業は、公益財団法人 金沢健康福祉財団が 金沢市の委託を受けて行っています。